

Leggere attentamente le istruzioni prima di utilizzare il prodotto e conservare questo manuale per future consultazioni.



VIBROSHAPER

Allenamento basato sull'accelerazione

GUIDA ALL'USO E ALL'ALLENAMENTO



MODEL
E382

Indice

INTRODUZIONE	3
INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA	3
PRIMO UTILIZZO	4
COMPONENTI E PULSANTI DI VIBROSHAPER	4
TASTI DEL TELECOMANDO DI VIBROSHAPER	5
MODALITÀ DI UTILIZZO	5
MANUTENZIONE E PULIZIA	6
RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	7
ALLENAMENTO	7
CAMMINATA, JOGGING E CORSA	7
PROGRAMMI DI STRETCHING	8
ALLENAMENTI COMPLEMENTARI	10

INTRODUZIONE

VIBROSHAPER

Congratulazioni e grazie per aver acquistato Vibroshaper, un sistema di allenamento basato sull'accelerazione che contribuisce a rafforzare i muscoli del corpo e a bruciare i grassi senza affaticamento o eccessivo esercizio fisico. Produce movimenti vibratori orizzontali e ritmici trasmessi a tutto il corpo, che consentono di attivare e contrarre i muscoli. Le varie posizioni dei piedi sull'area di esercizio consentono di camminare, fare jogging e correre stando in piedi su Vibroshaper nell'assoluta comodità di casa. Si consiglia di utilizzare Vibroshaper per 10 minuti, 3 giorni alla settimana.

INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

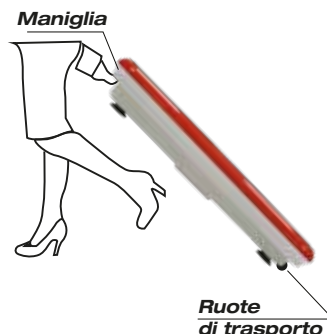
Leggere attentamente questo manuale d'uso prima di utilizzare Vibroshaper, al fine di evitare gravi danni alla persona o all'apparecchio.

- Peso massimo consentito 120 kg (264,8 libbre)
- Le persone affette da ipertensione, bronchite, malattie della pelle, diabete, lesioni fisiche o altre patologie devono utilizzare questo dispositivo sotto controllo medico.
- L'uso di Vibroshaper non è raccomandato per le persone con osteoporosi, cancro, malattie cardiache, con pacemaker cardiaco o altro strumento elettronico medico impiantato, con un arto artificiale.
- Assicurarsi che le persone anziane utilizzino questo apparecchio in modo corretto e con la dovuta supervisione.
- Si sconsiglia l'utilizzo del dispositivo durante la gravidanza o il ciclo mestruale.
- Tenere lontano dalla portata dei bambini; non è un giocattolo. Questo apparecchio non è idoneo all'uso da parte di persone (compresi minori) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o prive di esperienza o conoscenza, in assenza di supervisione o istruzioni in merito all'uso da parte di una persona responsabile della loro sicurezza.
- Non inserire le dita o altri corpi estranei nello spazio tra la copertura centrale e la copertura della base.
- Non utilizzare dopo l'assunzione di alcol.
- Attendere almeno un'ora dopo i pasti prima di utilizzare il dispositivo.
- Prima di utilizzare il dispositivo, posizionarlo su una superficie piana, stabile e orizzontale, lontano almeno 20 centimetri da qualsiasi parete od oggetto.
- Prima dell'utilizzo, riporre orologi, braccialetti, telefoni cellulari o altri oggetti di valore, chiavi o altri oggetti appuntiti, per evitare danni o ferite.
- Per evitare di ferirsi, non saltare o inginocchiarsi mentre il dispositivo è in funzione. L'apparecchio deve essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Non posizionare l'intero peso del corpo su un lato del dispositivo, potrebbe ribaltarsi.
- Non posizionare altri dispositivi o altri pesi sull'apparecchio.
- Si consiglia l'uso di un dispositivo di continuità per evitare danni causati dall'interruzione di corrente elettrica. In caso di variazioni all'alimentazione elettrica, non utilizzare il dispositivo e scollegarlo immediatamente
- Tenere l'apparecchio lontano da luoghi umidi e dalla luce diretta del sole; non lasciarlo all'aperto.
- Non sottoporre mai il dispositivo al contatto con liquidi. Non toccarlo con le mani bagnate, non effettuare movimenti bruschi e non fumare mai durante l'uso.
- Se l'interruttore di alimentazione presenta dei problemi, non toccarlo per evitare scosse elettriche.
- Non utilizzare il dispositivo quando la temperatura interna supera i 40 °C.
- Non collegare l'apparecchio a una rete elettrica diversa da quella indicata.
- Premere con cautela l'interruttore di alimentazione.
- Non tagliare il cavo di alimentazione e non toccarlo con le mani bagnate.
- Interrompere l'utilizzo del dispositivo in presenza di temporali o tuoni; scollegare immediatamente il dispositivo dall'alimentazione in caso di temporale.

- Non collegare dispositivi dall'elevato consumo elettrico nella stessa presa di corrente dell'apparecchio per evitare malfunzionamenti elettrici.
- Trasportare il dispositivo solo nel modo descritto nel manuale.
- Non smontare mai il dispositivo. Contattare il Servizio Clienti per la manutenzione o la riparazione.
- Non collocare mai sostanze infiammabili vicino al dispositivo.
- Non mischiare batterie nuove con batterie vecchie o batterie di marche diverse nel telecomando.

PRIMO UTILIZZO

- Per trasportare Vibroshaper, impugnare la maniglia sul lato destro dell'apparecchio e inclinarlo in modo che le ruote tocchino il pavimento, quindi tirarlo delicatamente.
- Posizionare il dispositivo su una superficie piana, stabile e orizzontale, lontano almeno 20 centimetri da qualsiasi parete od oggetto.
- Quando si utilizza l'apparecchio per la prima volta, è consigliabile sedersi su una sedia davanti all'apparecchio e posizionare i piedi sullo stesso. Quindi, accendere il dispositivo per testare l'intensità dei movimenti; in questo modo è possibile adattare i movimenti del corpo alle vibrazioni e alla modalità d'uso.
- Indossare abiti e calzature comodi per l'esercizio fisico.

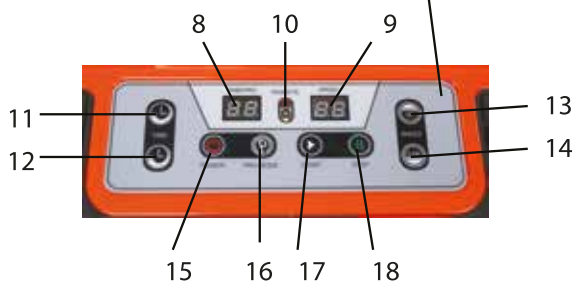


COMPONENTI E PULSANTI DI VIBROSHAPER

1. Copertura superiore antiscivolo
2. Piedini in gomma antiscivolo
3. Interruttore di accensione
4. Presa della spina elettrica
5. Copertura della base
6. Copertura intermedia
7. Ruote di trasporto
8. Display durata/programma
9. Display velocità/programma
10. Ricevitore a infrarossi per il telecomando
11. Aumentare la durata
12. Ridurre la durata
13. Aumentare la velocità
14. Ridurre la velocità
15. On/Off
16. Selezione del programma
17. Avvio esercizio
18. Arresto esercizio
19. Elastici per allenamento con tecnologia Fit Tensor

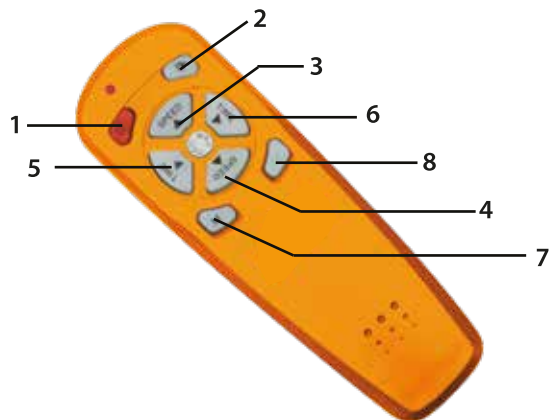


DETTAGLIO DEL PANNELLO DI CONTROLLO



TASTI DEL TELECOMANDO

1. On/Off
2. Avvio/Arresto
3. Aumentare la velocità
4. Ridurre la velocità
5. Aumentare la durata
6. Ridurre la durata
7. Passare ai livelli di velocità 90, 60 e 30
8. Selezione del programma



Il telecomando richiede due batterie 1,5 V AAA(non incluse). Assicurarsi di installare correttamente le batterie secondo la polarità nel vano batterie situato nella parte posteriore del telecomando. Quando si utilizza il telecomando, puntarlo verso il ricevitore a infrarossi (10) del pannello di controllo.

MODALITÀ DI UTILIZZO

Vibroshaper prevede due modalità di utilizzo: manuale e automatica. In entrambe le modalità è possibile utilizzare gli elastici per l'allenamento (19).

Per utilizzare gli elastici, inserire il gancio di sicurezza negli alloggiamenti preposti, sul retro della piattaforma, come mostrato nella figura.



MODALITÀ MANUALE:

L'utente può impostare la durata e la velocità dell'esercizio per adattarli alle proprie necessità. Per utilizzare questa modalità, seguire le seguenti istruzioni.

1. Collegare il cavo elettrico del dispositivo alla presa di corrente. Accendere l'interruttore di alimentazione (3).
2. Premere il tasto "On" sul pannello di controllo (15) oppure il tasto ⏻ del telecomando.
3. Innanzitutto, specificare la durata dell'esercizio, compresa tra 1 e 10 minuti. Per aumentare la durata di un minuto alla volta, premere il tasto (11) sul pannello di controllo o il tasto $\text{TIME} \blacktriangle$ del telecomando.

Per ridurre la durata, premere il tasto (12) sul pannello di controllo o il tasto $\blacktriangledown \text{TIME}$ del telecomando. Il display della durata (8) visualizza la durata residua dell'esercizio.

4. Iniziare l'esercizio premendo il tasto (17) sul pannello di controllo o il tasto \blacktriangleright del telecomando.
5. Selezionare quindi la velocità della vibrazione. I livelli di velocità sono compresi tra 1 e 99. Per aumentare la velocità fino al livello desiderato, premere il tasto (13) sul pannello di controllo o il tasto $\text{SPEED} \blacktriangle$ del telecomando. Per ridurre il livello di velocità, premere il tasto (14) sul pannello di controllo o il tasto $\blacktriangledown \text{SPEED}$ del telecomando.


6. È inoltre possibile effettuare una selezione rapida della velocità utilizzando il tasto M del telecomando; premendolo si può passare ai livelli 90, 60 e 30.

7. Per interrompere l'esercizio, premere il tasto (18) sul pannello di controllo o il tasto \blacktriangleright del telecomando. Al termine dell'esercizio, spegnere il dispositivo premendo il tasto (15) sul pannello di controllo o il tasto ⏻ del telecomando.




TEMPO (minuti)	VELOCITÀ PER OGNI LIVELLO		
	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZATO
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	94-96
7	20-23	56-59	92-94
6	16-19	53-55	88-91
5	13-16	49-52	84-87
4	10-12	45-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

MODALITÀ AUTOMATICA

Il dispositivo si attiene a un programma di esercizi preimpostato, evitando all'utente la procedura di impostazione manuale della velocità e della durata. Per utilizzare questa modalità, seguire le seguenti istruzioni:

1. Collegare il cavo elettrico del dispositivo alla presa di corrente. Accendere l'interruttore di alimentazione (3).
2. Premere il tasto "On" sul pannello di controllo (15) oppure il tasto  del telecomando.
3. Sono previsti 3 diversi programmi di allenamento (P1, P2, P3); per selezionarli, premere ripetutamente il tasto (16) sul pannello di controllo oppure premere ripetutamente il tasto **P** del telecomando fino a quando il display del programma (8) visualizza il programma desiderato.
4. La tabella seguente riporta la velocità di esercizio di ogni programma in base alla sua durata:

TEMPO (minuti)	VELOCITÀ PER OGNI PROGRAMMA		
	P1	P2	P3
9	16	20	10
8	18	40	44
7	28	60	99
6	38	80	33
5	48	99	99
4	58	40	22
3	48	99	99
2	38	40	11
1	28	99	99
	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZATO

5. Una volta selezionato il programma desiderato, avviare l'esercizio premendo il tasto (17) sul pannello di controllo o il tasto  del telecomando.
6. Per interrompere l'esercizio, premere il tasto (18) sul pannello di controllo o il tasto  del telecomando. Una volta terminato l'esercizio, spegnere il dispositivo premendo il tasto (14) sul pannello di controllo o il tasto  del telecomando.

MANUTENZIONE E PULIZIA

- Prima di pulire il dispositivo, assicurarsi che l'interruttore di alimentazione sia spento e che il cavo di alimentazione sia scollegato dalla presa di corrente.
- Per spolverare il dispositivo, utilizzare una scopa o una spazzola pulita e asciutta.
- Pulire l'area di esercizio con un panno inumidito.
- Non pulire l'apparecchio con sostanze corrosive perché si può danneggiare.
- Pulire il telecomando con un panno pulito.
- In caso di inutilizzo prolungato del dispositivo, riporlo nella sua confezione e conservarlo in un luogo fresco e asciutto. Rimuovere le batterie dal telecomando.
- In caso di guasto di Vibroshaper, seguire le istruzioni della sezione "Risoluzione dei problemi".
- Se il problema persiste, contattare il Servizio Clienti.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Causa	Azione correttiva
Il dispositivo non funziona	Il cavo di alimentazione non è collegato alla presa di corrente	Collegare il cavo di alimentazione alla presa
	L'interruttore di alimentazione è posizionato su <i>Off</i>	Posizionare l'interruttore di alimentazione su <i>On</i>
Il telecomando non funziona	Le batterie sono scariche	Sostituire le batterie
	Il telecomando è lontano dal sensore a infrarossi del dispositivo	La portata effettiva del segnale a infrarossi è di 2 metri
L'apparecchio ha smesso di funzionare all'improvviso	Il tempo programmato per l'esercizio è terminato	Azzerare la durata dell'esercizio
Il dispositivo è bloccato	Sono stati dati troppi comandi e l'apparecchio non riesce a eseguirli tutti.	Spegnere l'apparecchio, attendere un minuto e riaccenderlo



VIBROSHAPER
Allenamento basato sull'accelerazione

CAMMINATA, JOGGING E CORSA




Vibroshaper è una piattaforma vibrante che simula l'azione di camminare, fare jogging o correre, attraverso i suoi movimenti oscillatori orizzontali, in funzione della posizione dei piedi sulla superficie dell'apparecchio. Tanto più sono distanziati, più intensa sarà l'attività fisica. E tutto comodamente da casa.

3 Esercizi in un unico posto.

Con Vibroshaper si può provare la sensazione di camminare, esercizio morbido e costante, adatto a persone di tutte le età; di fare jogging, che rafforza le articolazioni, il sistema immunitario, ed è divertente; e di correre, che mantiene vigili, solleva l'umore e rinforza i muscoli.

Non è più necessario dover affrontare il maltempo all'aperto o i pericoli causati da strade affollate o poco sicure. Ora è possibile ottenere tutti i vantaggi di questi esercizi senza uscire di casa.

È molto semplice; la seguente tabella mostra le posizioni in cui devono essere posizionati i piedi per i 3 esercizi:

	Posizione dei piedi	Descrizione	Vantaggi
	Camminata Piedi al centro	La camminata è uno degli esercizi più semplici e salutari per mantenersi in forma correttamente e avere un corpo sano ed equilibrato. Non comporta un eccessivo sforzo fisico ed è facile da praticare.	Aiuta ad attivare e rilassare i muscoli, a sviluppare resistenza fisica e a migliorare la capacità respiratoria.
	Jogging Piedi leggermente distanziati	Il jogging è un esercizio che richiede uno sforzo maggiore e offre risultati più rapidi perché attiva il 70% dei muscoli.	Aiuta a stimolare il sistema cardiovascolare e gastrointestinale, a rinforzare le ossa e le articolazioni e aiuta anche a dormire meglio.
	Corsa Piedi distanziati alle estremità dell'area di esercizio	La corsa è un esercizio completo e impegnativo che offre i risultati migliori. La corsa praticamente attiva tutto il corpo e agisce in modo naturale.	Aiuta a tonificare e rinforzare i muscoli, ad eliminare più grasso corporeo, a sviluppare una maggiore resistenza fisica e a mantenere una buona salute psicologica perché contribuisce ad alleviare lo stress e la depressione.

PROGRAMMI DI STRETCHING

Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento con il dispositivo, si consiglia di eseguire esercizi di stretching per migliorare la flessibilità e ridurre il dolore muscolare.

Il programma di stretching deve essere eseguito lentamente e con cautela, evitando movimenti bruschi o salti. Eseguire gli esercizi fino a quando la tensione si allenta e non si avverte più dolore mentre si mantiene la posizione per 20 o 30 secondi. Respirare lentamente, in modo regolare e naturale per ossigenare completamente il corpo.

Nota: Attenersi alle immagini e alle istruzioni.

STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Stando in posizione eretta, con la schiena dritta, muovere un passo avanti con il piede destro e portare il piede sinistro dietro il corpo, tenendo la mano destra sulla gamba. Allungare il lato sinistro mantenendo la posizione eretta. Mantenere la posizione per 20-30 secondi e ripetere con l'altra gamba.



STRETCHING DELLA SCHIENA

Stando in posizione eretta, divaricare i piedi all'altezza delle spalle. Piegare la schiena in avanti e appoggiare le mani sulle cosce come sostegno. Inarcare la parte inferiore della schiena e mantenere la posizione per 20-30 secondi. Raddrizzare la schiena e ripetere.



STRETCHING DEI TENDINI

Stando in posizione eretta, unire i piedi con la punta rivolta in avanti. Allungare il piede destro, con il tallone a terra e la punta rivolta verso l'alto, flettendo leggermente la gamba sinistra. Piegare il busto in avanti, appoggiando le mani sulle cosce come sostegno. Mantenere la posizione per 20-30 secondi e ripetere con l'altra gamba.



STRETCHING DEI POLPACCI

Tenere i piedi con le punte rivolte in avanti e muovere un passo avanti con il piede destro. Piegare il ginocchio destro e il busto in avanti. Evitare che il ginocchio superi la punta del piede. Tenere tesa la gamba sinistra con il piede sul pavimento; mantenere la posizione per 20-30 secondi e rilasciare. Ripetere l'esercizio alternando le gambe.



STRETCHING DI POLPACCI E FIANCHI

Tenere i piedi con le punte rivolte in avanti e muovere un passo avanti con il piede sinistro. Piegare il ginocchio sinistro e il busto in avanti. Evitare che il ginocchio superi la punta del piede. Tenere la gamba destra tesa con il tallone appoggiato a terra. Ruotare il busto e il viso in avanti insieme alle anche per allungare i fianchi. Mantenere la posizione per 20-30 secondi e rilasciare. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



STRETCHING DELLE SPALLE

Stando in posizione eretta, unire i piedi. Incrociare il braccio destro verso l'altro lato del corpo. Tenere il braccio con la mano sinistra e spingere. Mantenere la posizione per 20-30 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altro braccio.





STRETCHING DELL'INTERNO COSCIA

Stando in posizione eretta, divaricare le gambe a una distanza confortevole. Piegarle il ginocchio destro e il busto in avanti senza che il ginocchio superi la punta del piede. Appoggiare le mani sulle cosce come sostegno. Mantenere la posizione per 20-30 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



STRETCHING DEI MUSCOLI OBLIQUI

Stando in posizione eretta, divaricare le gambe con le punte dei piedi rivolte in avanti. Allungare quanto più possibile il braccio destro sopra la testa. Mantenere la posizione per 20-30 secondi e ripetere con il braccio sinistro.



STRETCHING DI GLUTEI, FIANCHI E MUSCOLI OBLIQUI

Stando seduti sul pavimento, piegare una gamba sull'altra. Tenere la schiena diritta, premere la mano contro la parte esterna della coscia e avvicinarla al corpo. Mantenere la posizione per 20-30 secondi e rilasciare. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



STRETCHING DEI TRICIPITI

Allungare entrambe le braccia sopra la testa. Piegarle il braccio sinistro e abbassare la mano per toccare la parte posteriore del collo. Afferrare il gomito sinistro con la mano destra e tirare indietro il più possibile. Mantenere la posizione per 20-30 secondi e rilasciare. Ripetere con l'altro lato del corpo.



STRETCHING DI BRACCIA E GLUTEI

Stando in piedi sull'apparecchio, piegare leggermente entrambe le ginocchia e il busto in avanti. Allungare quanto più possibile la schiena e le gambe. Mantenere la posizione per un paio di secondi e tornare alla posizione iniziale.



STRETCHING DI SCHIENA E COSCE

Stando seduti sull'apparecchio, divaricare le gambe tenendo la pianta dei piedi a terra. Inarcare la schiena e piegare il busto in avanti per toccare le punte dei piedi con le mani.



STRETCHING DI ADDOMINALI E FIANCHI

Stando sdraiati su un fianco con l'anca sull'apparecchio, tenere le gambe sollevate appoggiando un solo braccio a terra mentre si contrae l'addome. Cambiare lato e ripetere.



STRETCHING DI POLPACCI E GAMBE

Stando davanti alla piattaforma, appoggiare le mani sui fianchi e posizionare la gamba destra davanti al dispositivo. Piegarle il ginocchio sinistro fino a toccare la superficie della piattaforma. Mantenere la posizione per alcuni secondi, tornare alla posizione iniziale e cambiare gamba.

ALLENAMENTI COMPLEMENTARI

Stando in piedi sull'apparecchio, divaricare le gambe allineandole con le spalle. Impugnare gli elastici con le mani. Posizionare le braccia lungo i fianchi e sollevarle il più possibile contemporaneamente verso l'esterno, senza piegare i gomiti e impugnando saldamente gli elastici. Ripetere il movimento fino a quando l'apparecchio smette di vibrare.

Allenamento: addominali, cosce, bicipiti e braccia.

Assumere la stessa posizione dell'esercizio precedente, con entrambe le braccia lungo i fianchi. Impugnare gli elastici, sollevare la mano destra senza piegare il gomito fino all'altezza del petto. Abbassare la mano destra e alzare la mano sinistra. Alternare i movimenti fino al termine della vibrazione.

Allenamento: addominali, cosce, braccia, schiena e bicipiti.

Assumere la stessa posizione dell'esercizio precedente, impugnare gli elastici e posizionare le braccia con i palmi rivolti verso l'alto. Sollevare il braccio sinistro flettendo il gomito, come se si sollevasse un peso. Alternare le braccia fino al termine della vibrazione.

Allenamento: addominali, cosce, braccia, schiena e bicipiti.

Stando in piedi sull'apparecchio, divaricare le gambe allineandole alle spalle e piegare leggermente le ginocchia. Incrociare le braccia appoggiando i palmi delle mani sull'avambraccio opposto per mantenere l'equilibrio.

Allenamento: addominali, cosce, tricipiti e glutei.

Stando in piedi sull'apparecchio, divaricare le gambe allineandole con le spalle. Posizionare le mani sulla nuca ed eseguire degli squat molto lentamente per non perdere l'equilibrio.

Allenamento: addominali, cosce, tricipiti, glutei e schiena.

Posizionare il tallone di un piede sull'apparecchio, piegare le gambe senza spostare l'altro piede da terra e mantenere la schiena ben dritta.

Allenamento: polpacci, cosce e glutei.

Posizionare un piede sull'apparecchio e l'altro sul pavimento senza piegare la gamba. Allungarsi il più possibile per toccare il tallone con la mano, tendendo l'altro braccio verso l'alto.

Allenamento: fianchi, polpacci e muscoli adduttori.

Posizionare entrambe le mani sull'apparecchio con le braccia leggermente piegate per sostenere il peso del corpo. Non allontanare i gomiti e contrarre i muscoli addominali. **Allenamento: tricipiti, bicipiti, addominali, avambracci, muscoli dorsali, schiena, spalle e pettorali.**





Inginocchiarsi sul pavimento posizionando entrambe le mani sull'apparecchio. Allungare le braccia e piegare leggermente la schiena.
Allenamento: schiena, fianchi, spalle, avambracci, bicipiti e tricipiti.



Stando seduti sul pavimento, posizionare i polpacci sull'apparecchio, con i palmi delle mani a terra. Tenere la schiena dritta.
Allenamento: polpacci, muscoli femorali e quadricipiti.



Stando seduti sull'apparecchio, assumere la posizione di loto e mantenere la schiena dritta. Contrarre i muscoli addominali.
Allenamento: fianchi, muscoli addominali, glutei e schiena.



Posizionare gli avambracci sull'apparecchio e le punte dei piedi a terra. Mantenere dritto tutto il corpo, contrarre i muscoli addominali e i glutei.
Allenamento: braccia, schiena, muscoli addominali, glutei, cosce, polpacci e spalle; consente anche di rinforzare il collo.



Posizionare i palmi delle mani sull'apparecchio e le punte dei piedi a terra. Mantenere dritto tutto il corpo, contrarre i muscoli addominali e i glutei.
Allenamento: braccia, schiena, muscoli addominali, glutei, cosce, polpacci e spalle; consente anche di rinforzare il collo.



Stendersi sul pavimento sulla schiena, posizionare la pianta dei piedi sul dispositivo. Sollevare le anche e staccare la parte lombare della schiena da terra; contrarre addominali e glutei. Mantenere la posizione per alcuni secondi, quindi tornare alla posizione iniziale e ripetere.
Allenamento: polpacci, cosce, glutei, muscoli addominali e schiena.



Stendersi sul pavimento su un fianco, appoggiare un avambraccio sull'apparecchio e usarlo per sorreggere tutto il peso del corpo. Allungare le gambe una sull'altra. Contrarre tutti i muscoli del corpo.
Allenamento: avambracci, bicipiti, tricipiti, spalle, schiena, glutei e muscoli addominali; consente anche di rinforzare il collo.



Stando seduti sull'apparecchio, posizionare le mani sulla nuca o incrociarle sul petto. Inclinarsi leggermente all'indietro inarcando un po' la schiena. Sollevare entrambe le gambe tenendo le ginocchia leggermente piegate.
Allenamento: muscoli addominali, glutei e gambe.



Posizionare il piede sinistro sull'apparecchio e l'altro sul pavimento, piegando leggermente le ginocchia. Tenere la schiena dritta.
Allenamento: polpaccio e cosce.



Assumere la posizione di plank posizionando la punta dei piedi sull'apparecchio e il palmo delle mani a terra. Tenere la schiena dritta.
Allenamento: schiena, petto, spalle, glutei e polpaccio.



GLOBAL DR
GROUP



VIBROSHAPER

PIATTAFORMA VIBRANTE

Specifiche elettriche:

220-240V~ 50/60Hz 200W

Importato da Mediashopping S.r.l.

Viale Europa, 44
20093 – Cologno Monzese

Codice: HM520825



Modello: E382
Fatto in: CHINA

**Avvertenza!
Leggere le istruzioni**

Tenere lontano dalla portata dei bambini;
non è un giocattolo.
Questo apparecchio non è idoneo all'uso
da parte di persone (compresi minori)
con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte,
o prive di esperienza o conoscenza,
in assenza di supervisione o istruzioni in merito
all'uso da parte di una persona responsabile
della loro sicurezza.



Il simbolo del bidone della spazzatura barrato indica che il prodotto non deve essere smaltito insieme ai normali rifiuti domestici. Smaltire le apparecchiature elettriche ed elettroniche attraverso il sistema di riciclaggio locale. Per ulteriori informazioni sul corretto smaltimento e il riciclaggio di questo apparecchio si prega di contattare il servizio comunale di raccolta e smaltimento dei rifiuti, il negozio in cui è stato acquistato il prodotto o il produttore.

